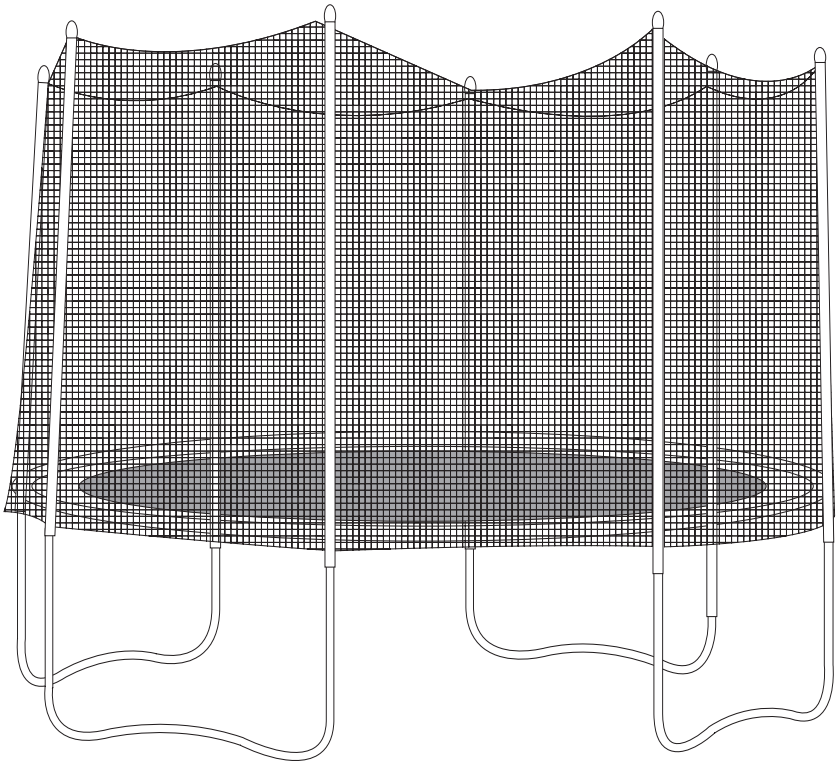
BEDIENUNGSANLEITUNG

Trampolin

DE



sportplus

SP-T-12-TSN

Sehr geehrte Kundin,
sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:

1. Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
2. Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
3. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
4. Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN 3
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE 3
   - 2.1 Verwendungszweck 3
   - 2.2 Gefahr für Kinder 3
   - 2.3 Vorsicht - Verletzungsgefahr 4
   - 2.4 Vorsicht - Produktschäden 4
   - 2.5 Hinweise zur Montage ..... 4 - 5
   - 2.6 Weitere Hinweise ..... 5 - 7
   - 2.7 Für die Aufsichtsperson 8
   - 2.8 Für den Springer 8
3. TEILELISTE ..... 9 - 10
4. AUFBAUANLEITUNG ..... 10 - 16
5. TRAININGS- UND BENUTZUNGSANLEITUNG ..... 17 - 28
6. WARTUNG & REINIGUNG 19
   - 6.1 Wartung 19
   - 6.2 Reinigung 19
7. ENTSORGUNGSHINWEISE 20
8. REKLAMATIONEN 21
9. GEWÄHRLEISTUNGEN 22

1. TECHNISCHE DATEN
2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

1. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Trampolins:

• Beschreibung:	366 cm Trampolin mit Sicherheitsnetz
• Art. Nr.:	SP-T-12-TSN
• Max. Benutzergewicht:	150 kg
• Maße (L x B x H):	ca. 366 x 366 x 266 Zentimeter

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

2.1 Verwendungszweck

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 150 kg.
- Nur im Freien verwenden.
- Es ist die Beaufsichtigung durch einen Erwachsenen erforderlich.

2.2 Gefahr für Kinder

- **Warnung!** Trampoline mit einer Höhe über 51 cm sind nicht geeignet für Kinder unter 6 Jahren.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. **Es besteht Erstickungsgefahr!**

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

2.3 VORSICHT – Verletzungsgefahr

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service Center.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von mindestens 2,5 Metern zu jeder Seite ein.

2.4 VORSICHT - Produktschäden

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung. Demontieren Sie das Produkt bei längerer Nichtbenutzung, da besonders Wind und Wetter, sowie direkte Sonneneinstrahlung zu einer vorzeitigen Alterung speziell der Kunststoffteile führen kann.

2.5 Hinweise zur Montage

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von mind. zwei erwachsenen Personen vorgenommen werden.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Regelmäßige Inspektionen müssen vorgenommen.

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

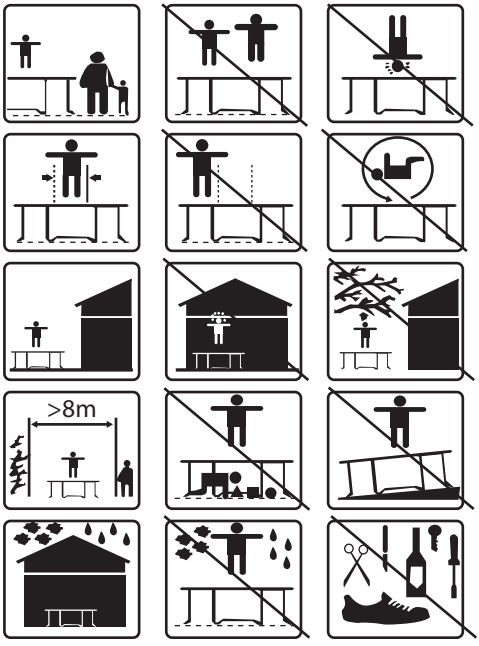
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind und das die Rahmenrohre korrekt ineinander stecken.
- Ein Freiraum nach oben von mindestens 9,5 m ist erforderlich. Ein angemessener Freiraum (mind. 2,5 m) in der Horizontalen zu Gegenständen und möglichen Gefahrenquellen, einschließlich Stromleitungen, Baumästen, Spielgeräten, Swimmingpools und Zäunen, muss eingehalten werden.
- Das Trampolin muss vor dem Gebrauch auf ebenem, waagerechtem und festem Grund aufgestellt werden.
- Das Trampolin muss immer in einem gut beleuchteten Bereich verwendet werden.
- Es darf sich nichts unter dem Trampolin befinden.
- Das Trampolin nicht in der Nähe anderer Freizeitgeräte und -konstruktionen aufstellen.
- Bei Montage oder Demontage zum Schutz Ihrer Hände, Handschuhe verwenden.

2.6 Weitere Hinweise

- Dieser Artikel darf immer nur von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann auch später in regelmäßigen Abständen alle Schrauben, Bolzen und andere Verbindungen auf festen Sitz.
- Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld des Gerätes, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Bitte beachten Sie beim Aufstellen des Artikels, dass in jede Richtung ausreichend Freiraum (mind. 2,5 m nach jeder Seite) vorhanden ist. Das Trampolin darf nicht in Innenräumen aufgestellt werden – Verwendung nur im Freien bei ruhigem und trockenem Wetter!
- Wenn Sie das Trampolin von Ort zu Ort bewegen möchten, nehmen Sie sich 2 weitere Personen zur Hilfe. Heben Sie das Trampolin an 3 Punkten langsam und gleichmäßig horizontal zum Boden und achten Sie darauf, dass sich keine Verbindungen lockern oder lösen.
- Trainieren Sie nie unmittelbar nach Mahlzeiten!
- Wenn Sie das Trampolin verlassen möchten, stoppen Sie zuerst die Sprungbewegung und gehen Sie dann langsam vom Trampolin herunter! Springen Sie nicht direkt vom Trampolin auf den Boden!
- Achten Sie beim Aufbau, dass Sie keine Körperteile, insbesondere Finger oder Zehen, einklemmen!

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

WARNUNG			
	Nicht auf dem Kopf oder Nacken landen. Es besteht die Gefahr von Lähmung mit Todesfolge, selbst, wenn in der Trampolinmitte gelandet wird. Keine Salti (Überschläge) versuchen, um die Gefahr einer Kopf- oder Nackenlandung zu vermeiden.		Es darf nur jeweils eine Person das Trampolin verwenden. Das Trampolin ist für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet. Springen mehrere Personen gleichzeitig auf dem Trampolin, steigt die Gefahr eines Kontrollverlustes, Zusammenstoßens oder Herunterfallens. Das kann zu Schädel-, Hals-, Rücken- oder Beinverletzungen führen.



- Keine Person sollte ein Trampolin unbeaufsichtigt benutzen, gleichgültig, wie alt oder wie erfahren die Person ist.
- Es sollten immer die Sicherheitshinweise für das Trampolin beachtet und befolgt werden. Bei der Benutzung des Trampolins besteht schwere Verletzungsgefahr einschließlich bleibender Schäden, wie Querschnittslähmung oder sogar Tod.
- Selbst bei Landungen auf der Sprungmatte kann es zu Verletzungen, speziell zu Rücken-, Hals- oder Kopfverletzungen kommen. Saltos und Überschläge sollten unterbleiben. Grundsätzlich darf sich immer nur ein Springer auf dem Trampolin aufhalten, auch wenn Abbildungen ggf. mehrere Kinder auf dem Trampolin zeigen.

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

- Weder die Firma Latupo noch unsere Hersteller und Lieferanten sind in irgendeiner Form für direkte, indirekte oder spezielle Folgeschäden verantwortlich oder haftbar, die durch den Gebrauch, oder im Zusammenhang mit diesem Produkt verursacht werden.
- Erkennbare Produktionsfehler sind sofort beim Händler oder Hersteller / Importeur zu melden und eine weitere Benutzung ist sofort einzustellen. Der Käufer/Betreiber des Trampolins hat das Gerät regelmäßig auf Verschleiß oder Beschädigung zu untersuchen.
- Es darf beim Springen keine Kleidung mit Haken oder Teilen getragen werden, die sich in der Sprungmatte verhaken oder verfangen könnten.
- Bei Sturm oder heftigem Wind muss das Trampolin gegen Wegwehen gesichert werden. Dazu sind wenigsten 3 Verankerungen notwendig.
- Vermeiden Sie es, das aufgebaute Trampolin zur Transportieren, da es sich dabei unter der Spannung der Federn verformen könnte. Sollte dies doch notwendig werden, beachten Sie folgendes:
  1) Beim Transport sollten sich mindestens 3 Personen gleichmäßig um das Trampolin verteilen, um den Rahmen anzuheben.
  2) Das Trampolin muss horizontal transportiert werden.
- Trampoline sind Rücksprunggeräte, die den Springer in ungewohnte Höhen schleudern sowie in eine Vielzahl von Körperbewegungen versetzen können. Ein Auftreffen auf den Rahmen oder Federn oder eine falsche Landung auf der Trampolinmatte kann zu Verletzungen führen. Alle Anweisungen sorgfältig lesen, bevor das Trampolin verwendet wird oder jemandem die Benutzung des Trampolins erlaubt wird.
- Alle Personen, die das Trampolin verwenden, müssen sich mit den Empfehlungen des Herstellers für den richtigen Zusammenbau, den richtigen Gebrauch und die richtige Pflege des Trampolins vertraut machen. In diesem Handbuch sind die Aufbauanleitung, ausgewählte Vorsichtsmaßnahmen sowie Empfehlungen für die Pflege und Wartung des Trampolins enthalten, um die Sicherheit und die Freude an der Verwendung des Trampolins zu gewährleisten.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers oder der Aufsichtsperson sicherzustellen, dass alle Benutzer des Trampolins ausreichend über alle Warnhinweise und Sicherheitsanweisungen informiert sind.
- Halten Sie das Trampolin immer sauber und trocken. Benutzen Sie das Trampolin nicht, wenn es nass oder feucht ist.
- Springer sollen Socken oder Gymnastikschuhe tragen. Straßenschuhe und andere Sportschuhe dürfen nicht getragen werden.
- Die Randabdeckung ist nicht elastisch. Auf der Randabdeckung darf nicht gesprungen werden, da sonst Nähte reißen können.
- Das Springen ist untersagt für Schwangere, Wirbelsäulengeschädigte, Personen mit Organschäden und/oder Sprunggelenkverletzungen.
- Wenn das Trampolin über Winter abgebaut wird, müssen die selbstsichernden Muttern beim Wiederaufbau ersetzt werden. Jede selbstsichernde Mutter muss erneuert werden.

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

2.7 Für die Aufsichtsperson

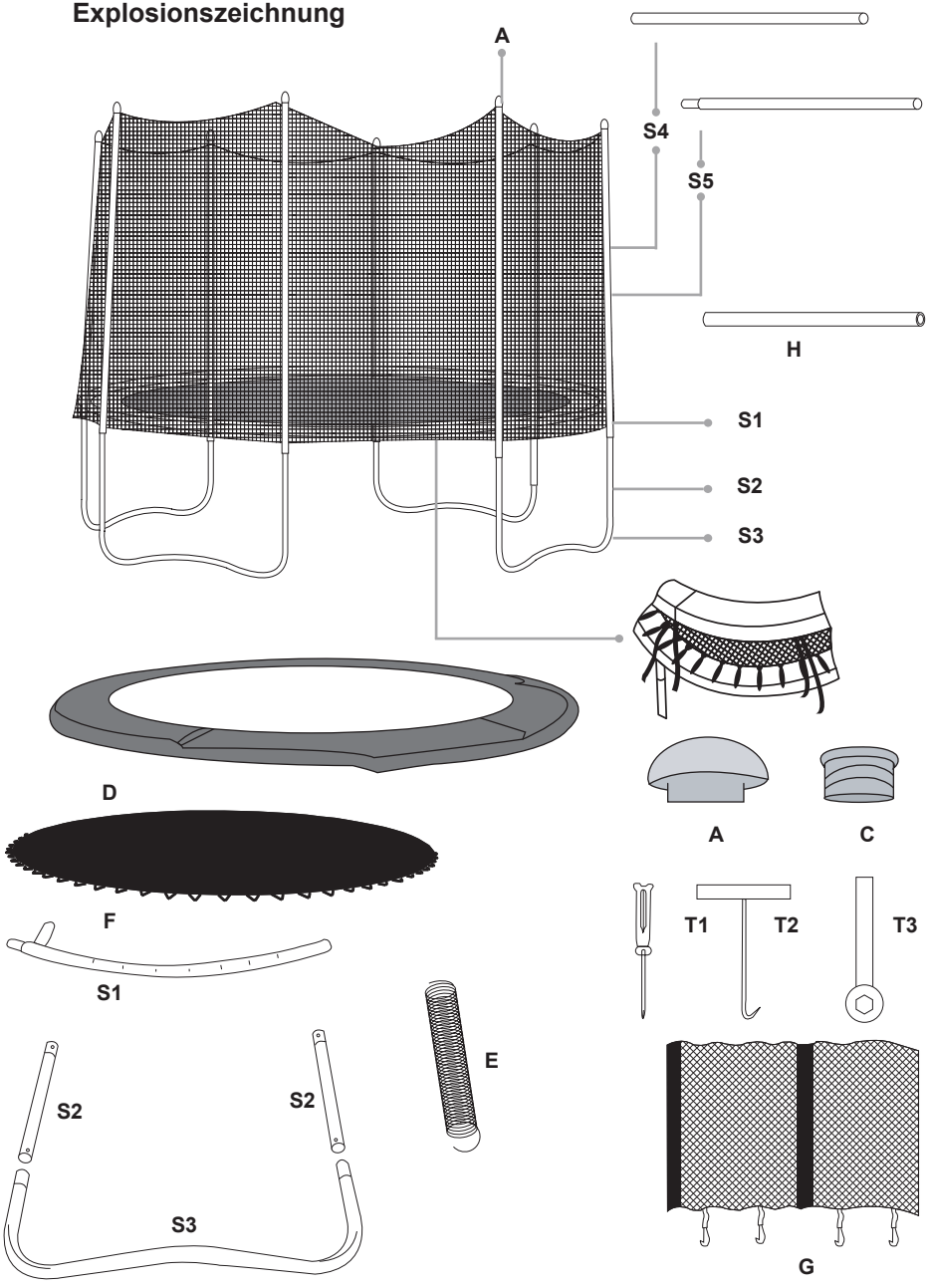
- Setzen Sie alle Sicherheitsregeln durch und machen Sie sich mit den Informationen im Benutzerhandbuch vertraut.
- Alle Trampolinbenutzer brauchen eine Aufsichtsperson, unabhängig vom Alter und der Fähigkeiten des Springers.
- Das Trampolin ist für Kinder unter 6 Jahren nicht geeignet.
- Das Trampolin nur verwenden, wenn die Sprungmatte sauber und trocken ist. Eine verschlissene oder beschädigte Sprungmatte sofort ersetzen.
- Objekte, die den Springer behindern, aus dem Weg räumen.
- Das Trampolin gegen unbefugte und unbeaufsichtigte Nutzung sichern.

2.8 Für den Springer

- Verwenden Sie das Trampolin nicht unter Einfluss von Alkohol oder Drogen (auch Medikamente).
- Lernen Sie die grundlegenden Sprung- und Körperstellungen sorgfältig, bevor Sie schwierige Sprünge wagen.
- Bringen Sie Ihren Rücksprung durch Beugen der Knie zum Stillstand, sobald Ihre Füße mit der Trampolinmatte in Berührung kommen.
- Diese Technik sollte gleichzeitig mit den anderen Sprungtechniken eingeübt werden. Die Fähigkeit des Abfederns sollte dann angewendet werden, wann immer Sie die Balance eines Sprungs verlieren oder wenn Sie einfach nur Grundsprünge erlernen möchten. Ein kontrollierter Sprung liegt erst dann vor, wenn Sie auf derselben Stelle landen von der Sie abgesprungen sind.
- Wechseln Sie sich beim Springen ab und passen Sie auf den jeweils Springenden auf.
- Klettern Sie auf und vom Trampolin. Springen Sie nicht auf das oder von dem Trampolin. Verwenden Sie das Trampolin nicht als Sprungbrett zu anderen Gegenständen.
- Für weitere Informationen oder Übungsunterlagen wenden Sie sich bitte an einen ausgebildeten Trampolinlehrer.
- Lernen Sie die grundlegenden Sprung- und Körperstellungen sorgfältig, bevor Sie schwierige Sprünge wagen.
- Wenn Sie das Gleichgewicht verlieren, beugen Sie Ihre Knie, wenn Sie landen. Das erlaubt Ihnen das Gleichgewicht wiederzugewinnen.
- Springen Sie nur in der Mitte.
- Glas, Schmuck und Uhren sollten entfernt und die Taschen geleert werden.
- Bei Verletzungen oder deren Anzeichen (Verstauchungen) nicht springen.
- Unter Alkoholeinfluss und mit Zigarette niemals springen.
- Keine Gegenstände auf das Trampolin stellen.
- Nicht von anderen Objekten auf das Trampolin springen.
- Kaugummis, Bonbons usw. im Mund sind während des Springens untersagt.

3. TEILELISTE

Explosionszeichnung



3. TEILELISTE
4. AUFBAUANLEITUNG

Teile- /Werkzeugliste

Teil- Nr.	Teilebeschreibung	Anzahl
S1	Rahmenteil 38 x 1,5 mm (mit angeschweißten Rohren)	8
S2	Standbeinverlängerung 38 x 1,5 mm	8
S3	Standbeinrohr 38 x 1,5 mm	4
S4	Oberes Netzgestänge 28 x 2 mm	8
S5	Unteres Netzgestänge 28 x 2 mm	8
A	Abdeckkappe	8
C	Untere Kappe	8
D	Federabdeckung	1
E	Feder	64
F	Sprungmatte	1
G	Sicherheitsnetz	1
H	Schaumstoffrohr	16
T1	Schraubendreher	1
T2	Federspanner	1
T3	Ringschlüssel	1

Aufbauanleitung

Aufbauanleitung Trampolin:

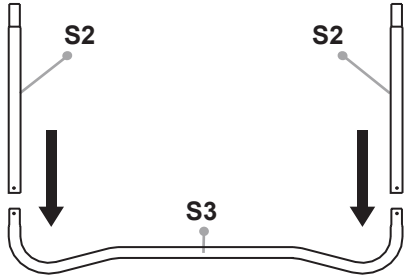
Im Folgenden beschreiben wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Ihr Trampolin einfach und schnell aufbauen können. Die Zahlen in den Klammern hinter den einzelnen Teilen markieren diese eindeutig in der Explosionszeichnung und bezeichnen auch deren Position in der Teileliste. Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, empfehlen wir Ihnen, sich einen Platz mit ausreichend Freiraum für die Montage zu suchen. Entnehmen Sie alle Teile dem Karton, und breiten Sie diese übersichtlich nebeneinander auf dem Boden aus. Prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle notwendigen Teile vorhanden sind. Evtl. sind schon einige Teile vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern. Zu Ihrer Sicherheit wurden teilweise selbstsichernde Muttern verwendet. Diese lassen sich etwas schwer auf die jeweiligen Schrauben drehen, lösen sich aber nicht wieder von selbst. Durch mehrfaches Anschrauben verlieren diese Muttern die selbstsichernde Eigenschaft. In diesem Fall sollten Sie neue selbstsichernde Muttern verwenden. Wir empfehlen, zum Aufbau des Gerätes das beigefügte Werkzeug zu benutzen.

4. AUFBAUANLEITUNG

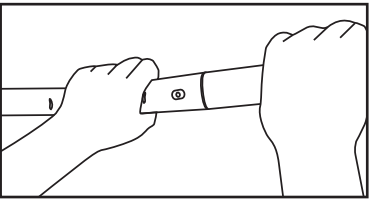
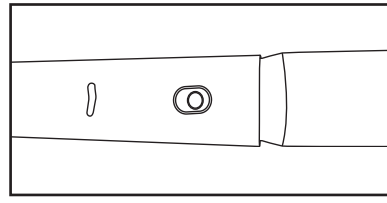
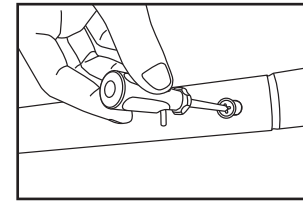
Schritt 1

Nachdem Sie alle Rahmenteile übersichtlich auf dem Boden ausgebreitet haben, stecken Sie bitte zuerst die Standbeinverlängerungen (S2) auf die Standbeinrohre (S3) und befestigen Sie diese mit den mitgelieferten Schrauben.

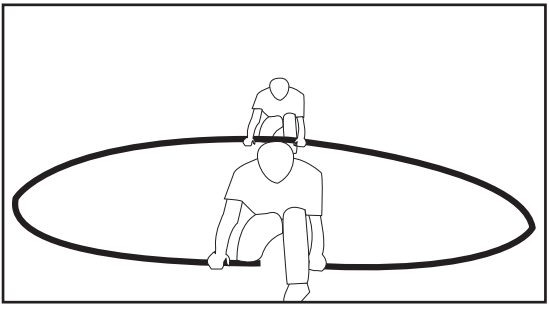
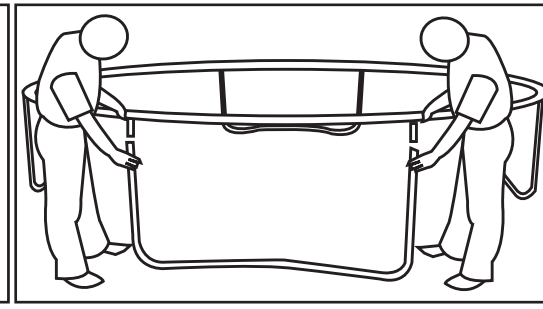
Teilebeschreibung	Anz.
Schraube	24



Schritt 2

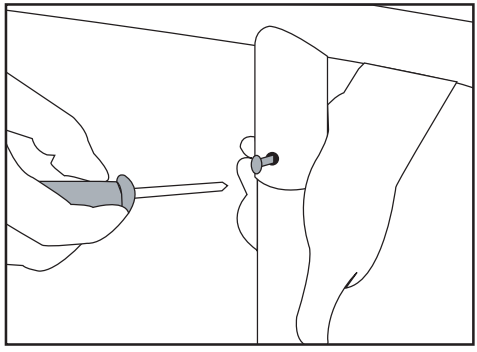
Verbinden Sie nun die Rahmenteile (S1) miteinander und sichern Sie diese mit den mitgelieferten Schrauben. (siehe Abbildung). Um das letzte Stück des daraus entstehenden Kreises zusammenzubringen, ist u.U. einiger Kraftaufwand erforderlich. Eine zweite Person sollte dabei das gegenüberliegende Ende zusammenhalten. Anmerkung: Bitte ziehen Sie alle Schrauben erst vollständig fest, wenn das Trampolin komplett aufgebaut ist.

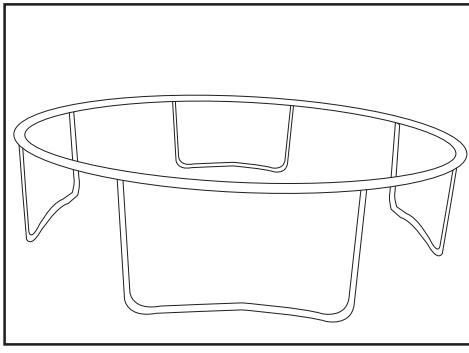



4. AUFBAUANLEITUNG

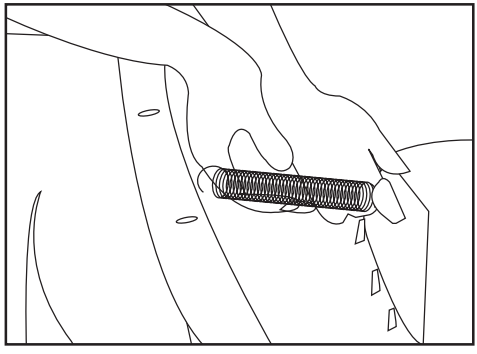
Schritt 3

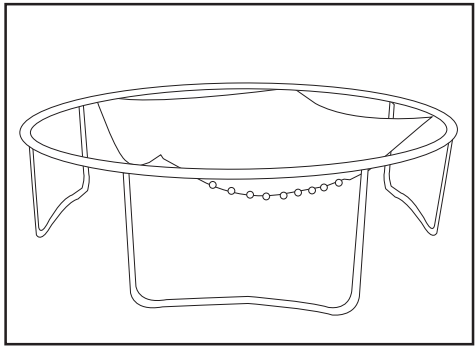
Anschließend müssen nun die Standbeine aus Schritt 1 an den „Rahmenkreis“ aus Schritt 2 angebracht werden und mit den mitgelieferten Schrauben fixiert werden.





Schritt 4

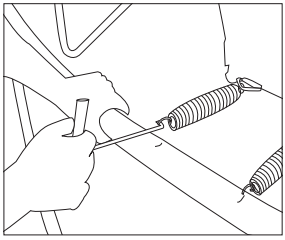


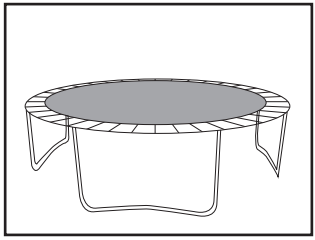


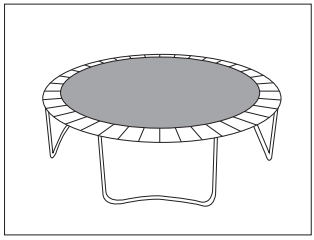
Nun wird die Sprungmatte am bereits montierten Trampolinrahmen angebracht. Hierzu breiten Sie die Sprungmatte (F) innerhalb des Rahmens aus, richten die 64 Löcher des Rahmens und die 64 Ösen an der Sprungmatte parallel zueinander aus. Wir empfehlen, für die folgenden Arbeiten Handschuhe zu tragen.

4. AUFBAUANLEITUNG

Für das Spannen der Federn benötigen Sie den Federspanner (T1). Hängen Sie eine Feder zuerst in die Öse der Sprungmatte und dann in den Rahmen ein. Zählen Sie nun 32 Ösen am Sprungtuch und 32 Löcher am Rahmen ab und hängen Sie dort die 2. Feder in die Öse ein. Ziehen Sie diese Feder mit Hilfe des Federspanners soweit auseinander, dass diese in das passende Loch des Rahmens eingeführt werden kann (siehe Abbildung). Stellen Sie sicher (falls nötig, leicht darauf klopfen), dass das Federende richtig im Loch Halt findet. Zählen Sie nun 12 Löcher ab, die zunächst ausgelassen wurden, und befestigen Sie eine weitere Feder an der 13. Öse und dem 13. Loch. Dies tun Sie weiter für das 26. und das 39. und 52. Loch. Sie haben nun 5 Federn rundum an 5 Punkten des Rahmens und der Sprungmatte befestigt. Gehen Sie in dieser Art weiter vor, bis Sie alle 64 Federn an allen 64 Punkten verbunden haben

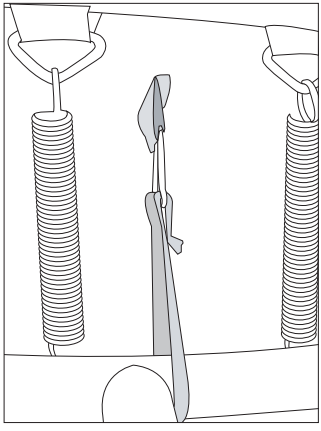


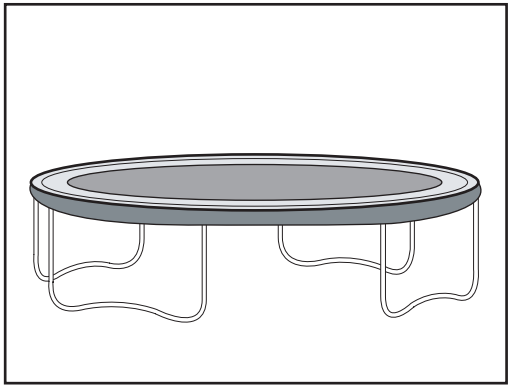




Schritt 5

Nun wird die Federabdeckung (D) angebracht:

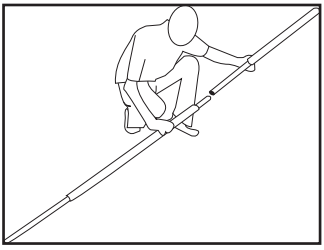




Die Federabdeckung bedeckt Federn und Rahmen und ist als Sicherheitsbestandteil des Trampolins UNBEDINGT anzubringen! Bitte legen Sie die Abdeckung mit den Befestigungsbändern wie in der Abbildung oben gezeigt auf den Rahmen. Befestigen Sie die Bänder wie dargestellt mit Sprungtuch und Rahmen. ACHTUNG: Achten Sie darauf, dass die Bänder nicht in die Federn geraten.
ZIEHEN SIE NUN ALLE SCHRAUBEN DES TRAMPOLINS FEST AN.

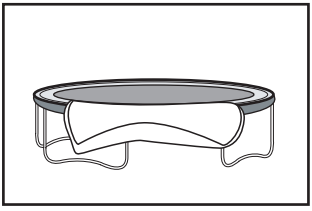
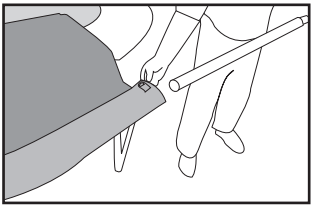
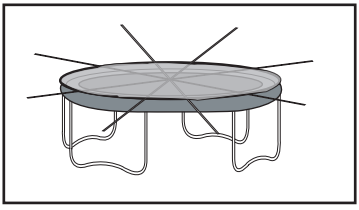
4. AUFBAUANLEITUNG

Aufbauanleitung Sicherheitsnetz:
Auf den vorangegangenen Seiten haben wir Ihnen den Aufbau des Trampolins inklusive Sprungmatte und Federabdeckung dargestellt. Nun muss noch das Sicherheitsnetz angebracht werden, damit Sie Ihr Trampolin benutzen können.

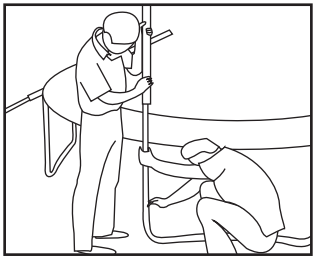
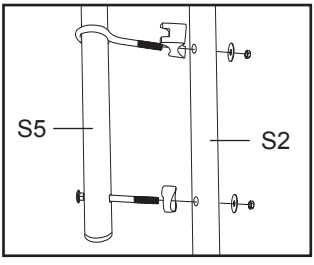


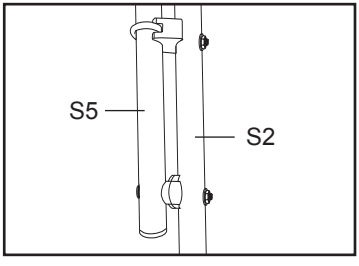
Verbinden Sie zunächst alle oberen Netzgestänge (S4) mit den unteren (S5) und fixieren Sie diese mit den mitgelieferten Schrauben.

Teilebeschreibung	Anz.
Schraube, oben	**8**
Schraube, unten	**8**
Unterlegscheibe	**16**
Mutter	**16**
Abstandhalter	**8**
Abstandhalter	**8**

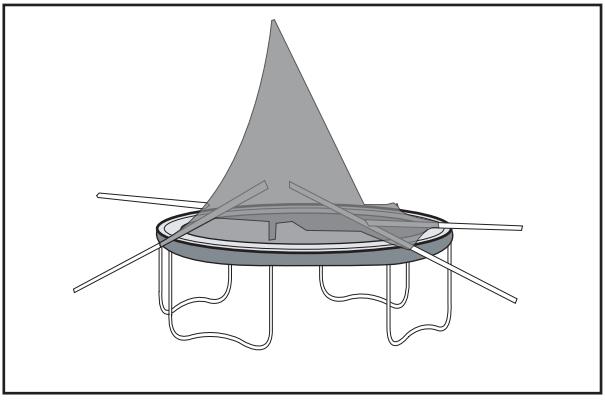
Nun das Sicherheitsnetz (G) wie dargestellt auf das Trampolin legen und die zusammengebauten Netzgestänge mit den Schaumstoffrohren in die Tascheneinschübe (siehe oben mittig) einführen.

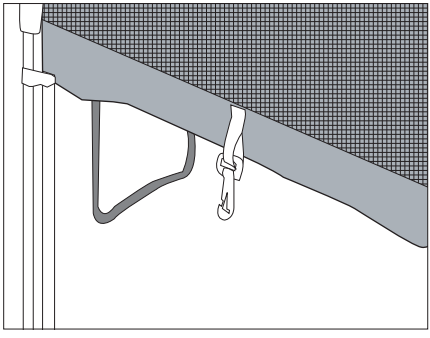


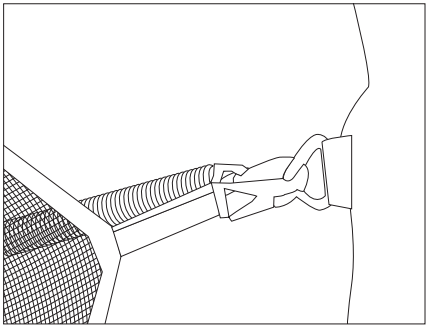
4. AUFBAUANLEITUNG

Stellen Sie das Netzgestänge (S4 und S5) des Sicherheitsnetzes neben die vertikalen Rohre der entsprechenden Standbeinrohre (S3). Fixieren Sie das Netzgestänge mit je einem Satz mitgelieferter Schrauben, Abstandhaltern, Unterlegscheiben und Muttern.
Verfahren Sie so für alle Rohre entsprechend an jedem Standbein.



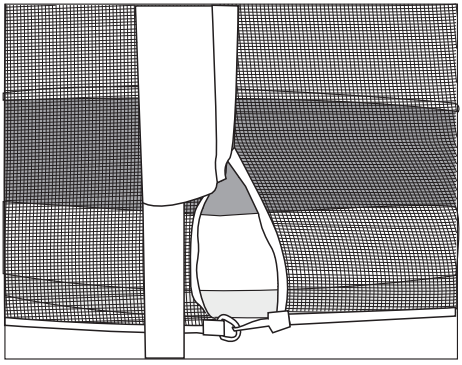
Aufbauanleitung Sicherheitsnetz / Fortsetzung:

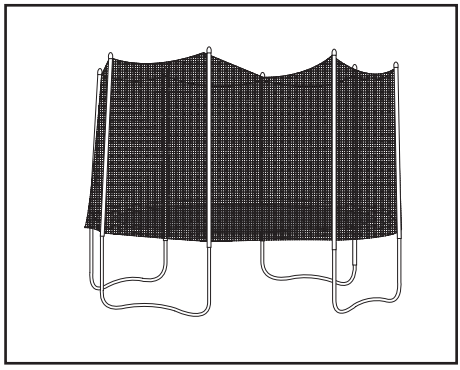




Die Kunststoffhaken werden jeweils an der nächstgelegenen Öse des Sprungtuches eingehängt. Keinesfalls dürfen die Haken an den Federn befestigt werden – Sicherheitsgefahr!

4. AUFBAUANLEITUNG





Wenn Sie wieder am Einstiegsbereich angekommen sind, den Einstiegsbereich verschließen und alle Haken einhängen. Beachten Sie VOR JEDER Benutzung, dass der Eingangsbereich verschlossen und alle Haken angehängt sind. Nur so kann das Sicherheitsnetz auch der bestimmungsgemäßen Sicherheit dienen!

Bitte beachten Sie die nachstehenden Trainingshinweise, bevor Sie mit einem Sprungtraining beginnen.

5. TRAININGS- UND BENUTZUNGSANLEITUNG

Das Training auf dem Trampolin:

Achtung: Vor Benutzung prüfen Sie bitte, ob die Federabdeckung richtig sitzt und alle Federn abgedeckt sind.

Stellen Sie das Trampolin auf einem möglichst ebenen Untergrund unter Beachtung aller Sicherheitshinweise (siehe in dieser Anleitung) auf.

Bevor Sie nun „richtig loslegen“ (z.B. mit unseren Trampolin-Übungvorschlägen weiter hinten in dieser Anleitung) empfiehlt es sich, neben anfänglichen leichten Stretchingübungen zur Erwärmung der Muskulatur noch einige Grundaufwärmübungen auf dem Trampolin selbst zu absolvieren.

Wir haben Ihnen hierzu einige geeignete Übungen auf der nächsten Seite zusammengestellt. Wir empfehlen, diese nacheinander durchzuführen („Warm-Up“) und diese auch wieder nach dem eigentlichen Training als „Cool-Down“ – also um die Muskulatur nach dem Training zu unterstützen und die Durchblutung zu fördern.

Und noch ein guter Tipp nebenbei: Überschätzung tut nicht gut! Versuchen Sie nicht, Überschläge, Salti oder sonstige schwierige Figuren auf Ihrem Trampolin nachzumachen, wie man diese oft in den Medien sehen kann! Die Verletzungsgefahren sind immens und das Risiko, hierbei bleibende gesundheitliche Schäden davonzutragen, sind einfach zu groß. Wenn Ihnen unsere Übungsvorschläge zu langweilig erscheinen, informieren Sie sich bitte in einem Verein oder einer Sportgruppe in Ihrer Region, wie man professionell (und unter Anleitung) auf einem Trampolin auch schwierigere Figuren turnen kann. Für den Breitensportler, der etwas Gutes für seine Fitness und Gesundheit tun möchte, sind unsere Übungen absolut ausreichend. Sie sollten immer in etwa in der Mitte des Trampolins starten auch dort wieder aufkommen.

Und nun viel Spaß!

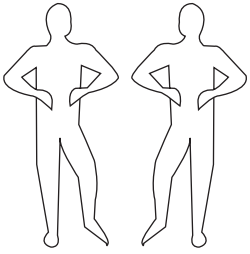
5. TRAININGS- UND BENUTZUNGSANLEITUNG

Grundübungen auf dem Trampolin für Aufwärm- und Abkühlphase:

Wir empfehlen, jede hier gezeigte Übung 10x hintereinander auszuführen.

1. „Contact Bounce“

Stellen Sie sich schulterbreit auf das Trampolin, beugen Sie die Knie leicht. Die Hände sind an den Hüften platziert. Starten Sie mit leichten Hüpfern, so dass Ihre Füße sich „gerade so“ in der Luft befinden. Diese Übung eignet sich auch hervorragend, um sich zunächst als Anfänger erst einmal etwas mit dem neuen Sportgerät vertraut zu machen.

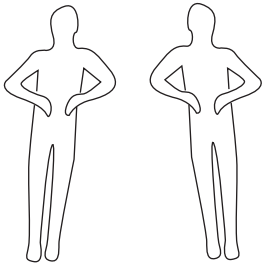


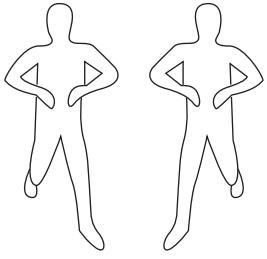
2. „Foot Tap“

Stellen Sie sich ebenso wie schon beim „Contact Bounce“ beschrieben, auf das Trampolin. Verlagern Sie nun Ihr Gewicht abwechselnd von einer Seite auf die andere, während Sie den jeweils entlasteten Fuß kurz anheben und zur Seite tippen („tap“). Danach wieder Grundposition und Gewicht auf die andere Seite verlagern, wieder „tap“ usw.

3. „Hamstring Curls“

Während Sie „Contact Bounces“ ausführen, verlagern Sie das Gewicht auf eine Seite. Sie berühren dann immer nur mit einem Fuß das Trampolin während Sie das andere Bein im Knie leicht nach hinten abbeugen. Nach einem die Seite wechseln usw.





4. „Side to Side“

Bei dieser Übung stellen Sie sich wie abgebildet mit beiden Füßen zusammen auf eine Seite und springen dann zur anderen wo Sie such wieder mit beiden Füßen zusammen aufkommen usw.

6. WARTUNG & REINIGUNG

6.1 WARTUNG

Kontrollieren Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß oder Schäden und lassen Sie diese umgehend von Ihrem Fachhändler beheben.

6.2 REINIGUNG

Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel, beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, leicht feuchten Tuch. Benutzen Sie keine alkoholischen oder alkoholhaltigen Reiniger zur Reinigung der Bezüge. Wir empfehlen die Reinigung der Bezüge mit einem leichten Reinigungsmittel, um diese vor Ölflecken und Schmutz zu schützen, welche auf lange Sicht zu Rissen und permanenten Flecken führen könnten.
Benutzen Sie nur solche Haushaltsprodukte, welche für den Einsatz an Polsterbezügen vorgesehen sind. Die Anwendung von milder Seife und Wasser oder anderen nicht aggressiven Mitteln mit nicht-alkoholischem Inhalt ist auch möglich.
Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Bolzen fest angezogen sind.

7. ENTSORGUNGSHINWEISE

Dieses Produkt wird zum Schutz vor Transportschäden in einer Verpackung geliefert. Die Verpackungsmaterialien sind aus Rohstoffen hergestellt, die wieder verwertbar sind. Bitte entsorgen Sie diese Materialien sortenrein.

Altprodukte sind recycelbar. Entsorgen Sie sie nicht über den Hausmüll! Geben Sie sie separat an einer zugelassenen Sammelstelle ab.

Im Falle eventueller Mängel am Produkt wenden Sie sich bitte direkt an den Händler, bei dem Sie das Produkt erworben haben. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, den Kaufbeleg sorgfältig aufzubewahren. Für weitere Fragen zum Aufbau und zur Anwendung Ihres SportPlus-Produkts sowie zur Ersatzteilbestellung steht Ihnen unser Serviceteam selbstverständlich jederzeit zur Verfügung.

8. REKLAMATIONEN

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit: **Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr**

Servicehotline: +49 (0)40 - 780 896 – 34* oder +49 (0) 700 - 77 67 87 587**

E-Mail: **Service@SportPlus.org**

URL: **http://www.SportPlus.org**

*Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.

**Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig und können je nach Telefonanbieter variieren. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Netzbetreiber / Ihrem Telefonanbieter nach den geltenden Konditionen

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben:

1. Bedienungsanleitung
2. Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
3. Beschreibung der Zubehörteile
4. Zubehörnummer
5. Kaufbeleg mit Kaufdatum

WICHTIGER HINWEIS
Bitte senden Sie Ihr Produkt nicht ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

9. GEWÄHRLEISTUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

1. Schäden durch äußere Gewalteinwirkung
2. Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten
3. Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
4. Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden
5. Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
6. Ebenso ausgeschlossen sind Verschleißteile und Verbrauchsmaterialien.

Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

Latupo GmbH
Waterloohain 9
22769 Hamburg
Germany

sportplus